

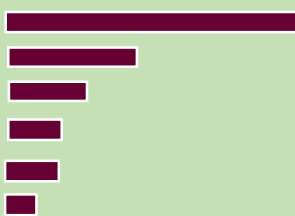
**Merci !**

Vous êtes

**138/170**

à avoir répondu

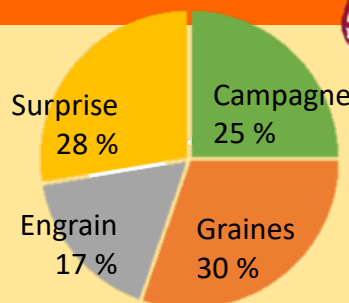
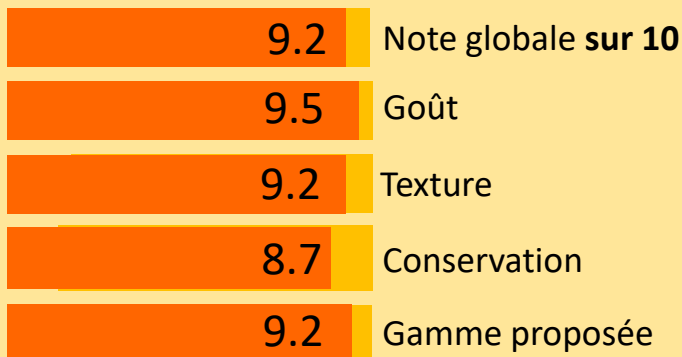
Vous nous  
avez connus  
par.....



49 % Bouche à oreille  
22 % Collègue /employeur  
11 % Événements marchés  
8 % En passant devant  
7 % Presse locale  
3 % Internet



## Votre avis sur les pains

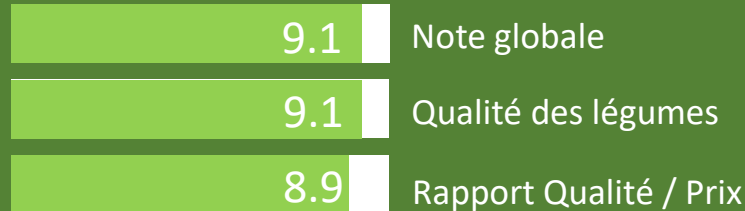


Les abonnements des **50** répondants au questionnaire pain

Votre pain surprise préféré est **le NARS** puis viennent **le pain nordique** et **le pain de mie**.  
(cité par 1 adhérent sur 3)

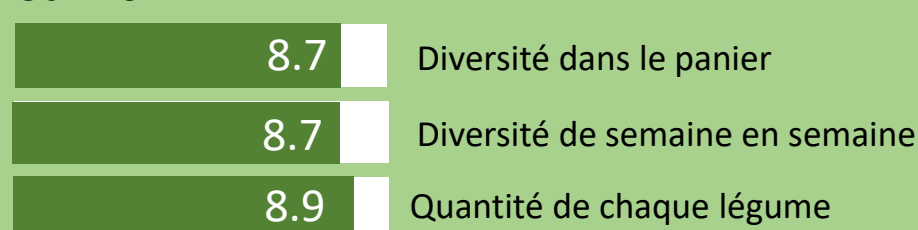
## Votre avis sur les paniers et les légumes

Sur 10



Pour **32%** d'entre vous, notre mission d'insertion est un critère essentiel et c'est un plus pour **67 %** d'entre vous

Sur 10



## Vous avez préféré

Courges



N°1

**Hiver**



Epinards

Carottes



Patates douces

**Été**

Tomates



N°1



Haricots verts



Fraises

## Vous avez moins aimé

En hiver, les radis et les choux sont les plus cités

En été **AUCUN** est la réponse la plus fréquente!

La suite ci-dessous

Enfin, un énorme **MERCI** pour tous vos gentils messages glissés dans les questionnaires, que nous transmettrons à l'équipe!



**44 %** d'entre-vous lisent la feuille de chou mensuelle systématiquement et **30 %** souvent .

Vous avez évalué son contenu à

**8/10**

**Vous êtes seulement**

**20 %** à utiliser notre appli recettes



**28%** abonnés à notre page



**La question BONUS**

n'a pas eu beaucoup de succès, nous n'avons eu **qu'1 seule adhérente** prête à envisager l'accueil d'un salarié pour une semaine de stage découverte dans son entreprise...si cela vous paraît possible, n'hésitez pas à nous le dire en cours d'année!


## Quelques infos utiles

### MARMITHOU et ses recettes



**Marmithou** est une appli créée par Arozoaar qui recense 500 recettes publiées dans nos feuilles de chou. Elle vous permet de trier les recettes par légume. **Voici la marche à suivre pour la télécharger sur votre téléphone ou ordinateur!** Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à nous demander de l'aide.

Pour accéder à l'appli sur votre téléphone ou sur votre ordinateur,

- Cliquez sur le lien ci-après <https://wasteful-plate-2825.glideapp.io/>
- Ou scannez ce QR code (avec l'appareil photo de votre téléphone) et suivez les instructions
- Après avoir accédé à l'appli en ligne, pour la charger sur votre téléphone,
- Cliquez sur le symbole 
- Et «ajouter sur l'écran d'accueil» (la formulation peut être différente selon la marque de votre téléphone et votre système d'exploitation)



La page Facebook d'Arozoaar est ici <https://www.facebook.com/Arozoaarcocagne> et celle de Popote et Papote, notre projet avec le CIAS et le CAC est là <https://www.facebook.com/popoteetpapote17/>

**@ Suivez-nous!**

## Nous répondons à certaines de vos questions ou suggestions :

**« Pourquoi pas proposer de temps en temps des herbes: menthe, estragon, aneth, thym, verveine, mesclun de jeunes pousses »**

Notre plan de culture pour l'été 2025 et l'hiver suivant est quasi finalisé et bonne nouvelle: nous avons prévu de planter plus d'aromatiques en 2025...à suivre!



**« Vous êtes plusieurs à avoir fait remonter que certaines salades sont « dures »...**

Il s'agit de scaroles et nous en sommes conscients...en 2025 , nous mettrons plus de salades « pommées » que vous appréciez!



**« Pourquoi n'avez-vous pas de haricots demi secs? idem pour les lentilles, nous en avons eu une fois. »**

Nous avons fait des demi-secs en 2023, mais cela occupait une grande surface de serres pendant trop longtemps... Pour 2025, nous allons chercher une variété qui puisse pousser dehors! Pour les lentilles , nous n'en produisons pas, elles viennent de la Ferme du Mont d'Or. Vous pouvez en acheter directement chez eux...et nous en mettrons sûrement dans les paniers début 2025 quand les légumes d'hiver seront moins nombreux.



**« Mon pain sèche un peu vite »**



Les pains artisanaux, en particulier les petits formats, ont tendance à sécher plus rapidement. Pour y remédier, enroulez -le dans un torchon épais (ou votre sac à pain) dès que possible ; sinon vous pouvez aussi le trancher et le congeler, une fois passé au four ou grille pain , il retrouve sa fraîcheur.

**« Organiser une activité sur la conservation des légumes (ex: fermentation lactique ) »**



C'est une très bonne idée! Nous essayerons en 2025 d'organiser des ateliers et surtout n'hésitez pas si vous voulez nous aider à les mettre en place.

**« J'aimais bien les recettes avec les paniers »..... « Je n'ai pas de recettes »**

Pour des questions de temps, nous avons dû arrêter les recettes chaque semaine mais vous pouvez les retrouver en téléchargeant l'appli Marmithou (voir ci-dessus ) et sinon toutes les archives des 300 Feuilles de chou et les recettes sont sur notre site internet ici [feuilles de chou](#)